№. 51. Warszawa 21 Grudnia 1907 r. Rok 2

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5
Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się

Od Redakcji.

Rozpoczęliśmy rok drugi wydawnictwa. W przeciągu tego krótkiego czasu pismo nasze zdołało zjednać sobie niezwykłą poczytność oraz życzliwość i sympatje szerokiego ogółu kobiet, dowodem czego są całe setki listów życzliwych z wyrazami zachęty i uznania, jakie wciąż otrzymujemy, i niemniej obfita rubryka odpowiedzi redakcji.

Napełnia to nas otuchą i zachęca do dalszej pracy nad doskonaleniem pisma. W roku 1908 wydawać będziemy „Kosmetykę“ na dotychczasowych warunkach, lecz *ze znacznie rozszerzonym programem i w zwiększonej objętości.*

Zadaniem „Kosmetyki“ będzie i nadal rozpowszechnianie wiadomości z zakresu hygieny i racjonalnej, na naukowych podstawach opartej, kosmetyki, które są dla kobiet sprawą aktualną, rzeczą pierwszorzędnej wagi. Pragniemy wykorzenić z umysłów publiczności wszelkie przestarzałe zapatrywania, przesądy i uprzedzenia, które niestety dotąd jeszcze zaciemniają horyzont wiedzy z zakresu hygieny nawet ludziom wykształconym.

Zadaniem „Kosmetyki“ i nadal będzie nie schlebianie próżności kobiecej, lecz pielęgnowanie zdrowia i urody zarówno u osób dorosłych jak i dzieci, to też pismo nasze obejmie w szeregu cennych, *popularnie napisanych i obficie illustrowanych* prac

całokształt hygieny i estetyki ciała, pielęgnowania urody, racjonalnej kosmetyki i perfumerji.

Poszczególne prace, poświęcone specjalnym działom i przez specjalistów opracowane, wyjaśnią w sposób *ogólnie przystępny* i dla każdego *zrozumiały* wszystko, o czem kobieta, dbająca o hygienę i piękność ciała, wiedzieć powinna. Czyniąc zadość licznym żądaniom ogółu czytelniczek w sprawie popularnego, acz na naukowych podstawach opartego sposobu uprzystępniania zdobyczy z zakresu hygieny, połączymy w pracach tych gruntowność naukową z zaletami literatury popularnej; każdą pracę cechować będzie *przejrzystość* układu i *jasność* opracowania.

Pismo nasze śledzić będzie ciągły postęp kosmetyki, celem szybkiego informowania czytelniczek o każdej nowej zdobyczy.

Rozszerzymy znacznie dział porad i wskazówek kosmetycznych, jakoteż *Odpowiedzi redakcji*, a nadto wprowadzimy nader cenny dział *informacyjny* oraz — przepisów na różne środki. Wreszcie hygiena seksualna, stanowiąca moment tak ważny w kwestji zdrowia i urody, a która była dotąd z pobudek fałszywych ukrywana przed ogółem, znajdzie na łamach pisma naszego należyte oświetlenie.

Dział sportowy, rozrywek, mód, spraw toaletowych i pokrewnych — słowem wszystko, co ma ścisły związek z hygieną i estetyką ciała, również będzie omawiane w „Kosmetyce“.

Zaprosiliśmy do udziału w piśmie szereg wybitnych specjalistów: lekarzy, lekarek, chemików, artystów i literatów.

W szeregu prac niezwykle zajmujących, jakie zamieścimy w ciągu 1908 r., wymieniamy niektóre:

1) Czy łysina jest uleczalną? 2) Dlaczego włosy przedwcześnie siwieją i jak zapobiedz temu? 3) Jak najskuteczniej zapobiedz łupieżowi i wypadaniu włosów? 4) O najskuteczniejszych środkach na porost włosów. 5) O najskuteczniejszych środkach przeciw łupieżowi. 6) Najnowsze wynalazki z dziedziny kosmetyki. 7) Jak barwić włosy bez pomocy farb? 8) Masaż elektryczny. 9) Faradyzacja włosów. 10) Elektroliza. 11) Usuwanie włosów i brodawek. 12) O męzkiem owłosieniu u kobiet. 13) Jak wychować zdrowe i piękne dzieci? 14) Jak pielęgnować cerę u dzieci? 15) Pielęgnowanie urody i czuwanie nad organizmem u dorastających dziewcząt i chłopców. 16) Pielęgnowanie ciała i cery w średnim i starszym wieku. 17) Jak leczyć czerwoność nosa? 18) Jak leczyć czerwoność rąk? 19) Jak najskuteczniej leczyć pryszcze i wągry? 20) Kosmetyka oczu, rzęs i brwi. 21) Przegląd i ocena najnowszych skutecznych preparatów. 22) Jak leczyć nadmierną otyłość? 23) Jak postępować należy, ażeby utyć? 24) Wybielanie skóry ciała i twarzy. 25) Leczenie plam, zaczerwienień, zmarszczek i znamion. 26) Leczenie piegów. 27) Pedicure. 28) Manucure. 29) Rozwój pięknych kształtów. 30) Z tajemnic toaletowych staroż. Rzymu i Grecji. 31) Z tajemnic toaletowych haremów wschodnich. 32) Z tajemnic toaletowych słynnych piękności współczesnych. 33) Z najnowszych tajemnic chemii kosmetycznej. 34) Hygiena perfum. 35) O wyborze kosmetyków i perfum. 36) Jak zachować wieczną młodość i świeżość cery? 37) O najnowszem i najskuteczniejszem leczeniu zniekształceń ciała. 38) O tatuowaniu skóry. 39) Fizyognomika i charakteryzacja. 40) Hygiena i estetyka stroju. 41) Gorset zreformowany, i wiele innych.

Cały szereg odczytów z dziedziny hygieny społecznej i seksualnej pod ogólnym tytułem: *„Kwestje drażliwe w oświetleniu etycznem“*. Wymieniamy niektóre:

1) Piękność kobieca w świetle teorji Darwina. 2) Co jest moralniejsze, nagość, czy décolté? 3) Fizjologja cynizmu i kokieterji. 4) Pruderja i moralność. 5) Uświadamianie i współczesna literatura pornograficzna. 6) Współczesny feminizm i dawna kobiecość. 7) Perfumy jako czynnik zmysłowy. 8) Współczesny strój kobiecy jako czynnik zmysłowy. 9) Erotomani i erotomanki. 10) Narkotyki erotyczne. 11) W czem

tkwi dzisiaj dla kobiet największe niebezpieczeństwo? 12) Kobieta balzakowska. 13) Ideał piękności kobiecej. 14) Potęga piękności kobiecej. 15) Czy piękność można posiąść? 16) Kiedy kobieta przestaje się podobać? 17) Jakiej broni powinna używać kobieta w walce z mężczyzną? 18) Fizjologja zmysłowości. 19) Psychologja pocałunku. 20) Pierwsza i ostatnia miłość. 21) Miłość i miłostki. 22) Panna mężatka *(demie vièrge)*. 23) O t. zw. *„La beauté du diable“*. 24) Miłość bez małżeństwa i małżeństwo bez miłości. 25) Małżeństwo i zdrowie społeczne. 26) O czem każda dorastająca panna wiedzieć powinna? 27) O czem każda mężatka wiedzieć powinna? 28) Małżeństwa z „miłości“ i „dla interesu“. 29) Hygiena i etyka okresu narzeczeństwa. 30) O nadużyciach i zboczeniach seksualnych. 31) Hygiena seksualna w sile wieku i u osób starszych. 32) O wpływie sztucznej niepłodności na zdrowie i urodę kobiety. 33) Neurastenia seksualna. 34) O istotach bezpłciowych i dwupłciowych. 35) W jaki sposób uświadomiłam swą córkę o „kwestjach drażliwych?“, i wiele innych.

Zamieścimy nadto szereg barwnych felietonów, opowiadań, nowel, humoresek i aforyzmów, osnutych na tle hygieny i kosmetyki—słowem pragniemy, aby pismo nasze, obok lektury pożytecznej i zajmującej, stało się niezbędną doradczynią i wszechstronną informatorką każdej kobiety i znalazło przystęp wszędzie tam, gdzie zrozumiano całą doniosłość racjonalnej, opartej na naukowych podstawach, kosmetyki.

Z naciskiem podkreślamy, iż pismo nasze nie jest wydawnictwem spekulacyjnem, nie opiera się ani na reklamie, ani na ogłoszeniach, i będąc zupełnie niezależnem, ma jedynie na celu dobro swoich czytelniczek, z któremi pragnie również dzielić się zyskami.

W tym celu zawarliśmy układ z pierwszorzędnemi zagranicznemi i krajowemi firmami, mocą którego prenumeratorki nasze będą mogły nabywać ze znacznem ustępstwem (od 10—50%) prawdziwie hygieniczne, skuteczne, przez nas wypróbowane preparaty lecznicze, kosmetyczne, mydła, perfumy, przybory toaletowe i t. p.

Prócz tego raz na kwartał ogłaszać będziemy dla prenumeratorek — w sprawach dotyczących hygieny i życia kobiecego — ankiety i dyskusje, uczestniczkom których przyznawać będziemy nagrody w postaci bardzo cennych upominków.

W ten sposób każda z czytelniczek nie tylko otrzymywać będzie pismo nasze darmo, lecz nadto zaoszczędzi znaczną kwotę pieniędzy przy kupnie różnych niezbędnych przedmiotów.

Ponieważ od życzliwego poparcia Sz. Czytelniczek zależy dalszy rozwój naszego pisma, więc uprzejmie prosimy o jednanie nam nowych prenumeratorek wśród znajomych. Każda osoba, która nam zjedna 4 prenumeratorki, jeden egzemplarz naszego pisma otrzyma darmo.

W celu ustalenia nakładu i zapobieżenia brakowi numerów, prosimy uprzejmie o nadsyłanie prenumeraty jaknajwcześniej. Dla uniknięcia pomyłek i nieporozumień najlepiej nadsyłać prenumeratę wprost do redakcji **Warszawa, Senatorska 36**.

Rady i wskazówki kosmetyczne.

Pielęgnowanie cery skłonnej do wągrów.

Żyjemy w wieku nieprawidłowej przemiany materyi. O złej przemianie materyi mówi się wiele, uważa się ją za specyficzną chorobę, a właściwie nie jest ona niczem innem jak ospałością funkcyi fizjologicznych organizmu, której łatwo pozbyć się drogą zmiany warunków życia. Pobudźmy tylko w letargu niemal pozostające narządy, przyspieszmy obieg krwi, a przekonamy się rychło na świeżym wyglądzie o zbawiennych skutkach hygienicznego życia. Gimnastyka, hygieniczne sporty, kąpiele powietrzne, wodne i słoneczne, tudzież umiarkowanie w odżywianiu się i życiu seksualnem — oto niektóre czynniki, regulujące przemianę materyi, a tem samem odmładzające organizm.

Na tle nieprawidłowej przemiany materyi spostrzegamy często zboczenia w narządach, mieszczących się w skórze, zwłaszcza w gruczołach łojowych. One to wydzielają na tle złej przemiany materyi obficie tłuszcz, łatwo tężejący, którym wypełnia się tore-

bka gruczołu, unosząc skórę nad sobą w postaci pagórka. Liczne tego rodzaju wyniosłości, acz drobne, sprowadzają niemiłe wrażenie nierównej skóry.

Wągry zatem nie są pasożytami, jak mylnie niektórzy sądzą, a tylko zbitą masą tłuszczu, wypełniającą torebkę i wyglądającą przez ujście gruczołu, które często ulega w wypadkach nieracyonalnego pielęgnowania stałemu rozszerzeniu, czego następstwem bywa t. zw. rzadka cera.

Fakt ten nasuwa sam przez się metody zapobiegania tworzeniu się i usuwania już wytworzonych wągrów. Wiadomo, że tłuszcz topi się w wyższej temperaturze, a tężeje w zimnej.

Mycie zatem twarzy skłonnej do wągrów zimną wodą pogarsza z reguły ową przypadłość. Tak samo ujemnie wpływa stosowanie pudru, bo pory bywają zatykane, co utrudnia wydobycie się tłuszczu z gruczołów, jeszcze nie wypełnionych twardym tłuszczem.

Wynika więc z wywodów powyższych, że jedynym czynnikiem, mogącym zapobiedz dalszemu tworzeniu się wągrów, jest woda gorąca i mydło. Pierwsza utrudnia tężenie tłuszczu, oraz przeobraża twardą zawartość torebek w postać oleistą; przy pomocy drugiego ułatwia się usunięcie nadmiaru tłuszczu z powierzchni skóry, tudzież z ujść gruczołów.

Woda powinna być tak gorąca, jaką bez przykrości znieść można; pianę mydła wcierać należy długo w miejsca zajęte wągrami. Wskazane jest 3-krotne mycie twarzy w ciągu dnia.

Czy wągry należy wyciskać?

Zanim na pytanie powyższe odpowiemy, nadmienić musimy, iż pojemność masy tłuszczu, zawartej w każdej wypełnionej torebce, jest większa, niż obwód ujścia. Przy wyciskaniu zatem twardej masy tłuszczu rozdziera się zwykle krawędź ujścia, co warunkuje niedowład jego w formie rozwartego otworu. Zdarzają się również podczas tej procedury wynaczynienia, pozostawiające ślady w postaci plam czerwonych, a nawet ropne pryszczyki nie należą do rzadkości, jako zwykłe następstwo zadraźnienia mechanicznego gruczołu.

Inaczej dzieje się wówczas, gdy treść torebki rozmiękczymy, już to przy pomocy pary wodnej, już to za pomocą kataplazmu.

Do tego celu nadaje się kataplazm z siemienia lnianego. Sproszkowane siemię lniane gotuje się na papkę, którą zawija się w płótno.

Kataplazm taki w kształcie poduszeczki odpowiedniej wielkości do danej powierzchni skóry, z której zamierzamy na jednem posiedzeniu wycisnąć wągry, ustalamy na skórze za pomocą chusteczki i zostawiamy przez 15 minut. Wystrzegać się należy zbyt wysokiej temperatury, celem uniknięcia zaczerwienienia. Dopiero tak rozmiękczone wągry wyciska się opuszkami palców, a nie paznogciami, chwytając niemi fałdy skóry, zajęte wągrami. Po wyciśnięciu pewnej ilości wągrów, zmywa się twarz gorącą wodą i mydłem. Procedury powyższe stosuje się do chwili zupełnego oczyszczenia twarzy z wągrów, a myjąc następnie starannie i często twarz w gorącej wodzie i mydłem, zapobiega się powrotowi.

Nieszkodliwe środki dla nadania włosom połysku.

Wspominaliśmy niejednokrotnie o szkodliwym wpływie natłuszczenia włosów, zwłaszcza olejami, względnie pomadami łatwo jełczejącemi. Tych zabiegów wystrzegać się należy ze względu na wrażliwość skóry na kwasy tłuszczowe, które tworzą się podczas rozkładania się każdego tłuszczu w temperaturze ciała. Zwróciliśmy przeto uwagę na roztwór gliceryny ze spirytusem, który wytwarza połysk, daje się z łatwością zmyć i nie jełczeje.

Mieszaninę taką stosować należy wówczas, gdy skóra głowy wydziela obficie tłuszcz w postaci łupieżu, a włosy są suche.

Jeśli natomiast włosy i skóra są suche, wówczas wskazany jest tłuszcz niejełczejący, którym, po uczesaniu włosów, natłuszczamy wyłącznie powierzchowne warstwy nieznaczną ilością tłuszczu. Do takich tłuszczów zaliczyć należy płynną parafinę, która jako preparat mineralny odpowiada pożądanym postulatom.

Nadmienić wypada, że częste „szczotkowanie“ włosów wywołuje wcale piękny i naturalny połysk.

Czy mycie twarzy otrębami jest wskazane?

Co do mnie, nie radzę nikomu posługiwać się tym preparatem, albowiem one składają się przeważnie z mączek różnego rodzaju, które w zetknięciu z wodą wytwarzają kwas mlekowy. Zagadnie może niejedna z czytelniczek, że przecie otręby pozostają przez bardzo krótki czas w zetknięciu ze skórą, więc wpływ ten chyba nie musi być tak wybitny.

Słusznie poniekąd, ale zapomnieliśmy o tem, że podczas mycia twarzy otrębami wciskamy je w pory, gdzie one przez dłuższy czas zalegają i wytwarzają w zetknięciu z wilgocią skóry draźniący kwas mlekowy.

Otręby roztworzone z odpowiednim płynem na papkę nadają się jedynie do powlekania twarzy, celem rozmiękczenia nabłonka i wywołania soczystości cery. Mieszaninę taką zostawia się przez kilka godzin lub przez noc na twarzy, a po upływie tego czasu spłukuje się twarz gorącą wodą, do chwili zupełnego ustąpienia owej powłoki.

Z polskich wyrobów nadają się do tego zabiegu otrąbki „Silvia“.

Odwaniająca woda do ust.

Wiotkość błony śluzowej dziąseł i „zepsute“ zęby stanowią czasem przyczynę przykrego smaku i niemiłej woni z ust. W takich przypadkach należy właściwie zwrócić się do dentysty, celem usunięcia zła, tkwiącego w próchnicy zębów, oddziaływającej ujemnie na dziąsła. Sztuka dentystyczna rozwinęła się w ostatniej dobie nadzwyczajnie, uwzględniając jednocześnie wrażliwość nerwowych pacyentów na ból, u których stosują dentyści różnorodne środki znieczulające.

To też obawa przed zabiegami dentystycznemi staje się dziś co najmniej nieuzasadnioną.

Jeżeli zaś mimo naszych uwag znajdą się bojaźliwi, a cierpiący na wzmiankowane przypadłości, podajemy niżej płyn, który okazał się bardzo skuteczny, wskutek swego antyseptycznego działania, wstrzymującego postęp próchnicy, tudzież wzmacniającego wpływu na dziąsła.

Zdaniem osób, które płynem niżej przepisanym się posługiwały, znikał przykry smak i niemiła woń już po kilku dniach.

Rp.

Sol. Formalini (40%) 3,0
Spirit. 100,0
Olei Geranii 2,0
Olei Menthae pip. 1,0

M. S. Do płukania ust.

Łyżeczka kawowa na szklankę wody.

Znakomity krem toaletowy.

Do suchej, łuszczącej się skóry, do masażu twarzy, tudzież do rąk, nadaje się wybornie krem podług przepisu następującego:

Rp.

Olei Cocos 30,0
Vaselini (Virginia) 10,0
Glycerini 8,0
Ol. Bergamott. gutt. II

Krem.

Pierwsze dwa składniki miesza się przez godzinę, poczem zlewa się glicerynę, mieszając wciąż, a na koniec olejek eteryczny.

Naturalnie, iż krem ten winien być w większej ilości — za pomocą aparatu automatycznego do agitacyi — przyrządzony dla masowej ekspedycyi, gdyż jedna porcya pozostawałyby w rażącym stosunku straty czasu do korzyści fabrykanta.

Przepis ten podajemy do wiadomości pp. fabrykantów kosmetyków i aptekarzy, których trud sowicie wynagrodzi rezultat. Krem ten bowiem ma konsystencyę zgęszczonej śmietany i daje się zmyć z twarzy gorącą wodą bez mydła.

Dr. Luster.

Z hygieny.

O skłonności do zakażenia.

Obecna epidemia ospy wysuwa na porządek dzienny dużo spraw, z których najwięcej aktualną jest sprawa skłonności do zakażenia.

Musimy przyznać, iż najlepszą i najskuteczniejszą bronią w walce z tą chorobą jest szczepienie ochronne, czego dowodzi najwymowniej statystyka: procent śmiertelności od ospy przedstawia się: n i e s z c z e p i o n y c h umierało 40% — 60%, a s z c z e p i o n y c h 1%—2%. Po za tem widzimy, iż u jednej osoby ospa szczepiona przyjęła się, u innej—nie; nie dowodzi to bynajmniej, iż ta druga osoba ma organizm uodporniony; wynik ujemny pierwszego szczepienia jest tylko wskazaniem do szczepienia powtórnego (po 10—12 dniach), które zazwyczaj przyjmuje się; gdyby się jednak ospa i za drugim razem nie przyjęła—należy poddać się ochronnemu szczepieniu po raz trzeci, i tylko trzecia ujemna próba daje *poniekąd* prawo wnioskować, iż dana osoba posiada organizm uodporniony w kierunku zakażania się ospą.

W sprawie skłonności do zakażenia wogóle jeden z lekarzy francuzkich przeprowadził szereg ciekawych badań, które streszcza w sposób następujący:

1) Skłonność do zapadania na chorobę infekcyjną zależną bywa od: a) *indywidualności*, b) *miejsca* i c) *czasu*.

2) *Indywidualność* zaznacza się dobitnie podczas różnych epidemii, naprz. epidemii malarji. Istotę tego trudno sobie wytłomaczyć, jak wogóle trudno bywa wytłomaczyć indywidualność w innych kierunkach. Prawdopodobnie wchodzą tu w grę jakieś nieuchwytnie subtelne czynniki.

3) *Miejsce* odgrywa wybitną rolę: wraz ze zmianą miejsca odporność na zaraźliwość albo znika, albo też odwrotnie, organizm, który był przedtem mało odporny, zostaje uodporniony. Tutaj wchodzą w grę warunki geograficzne i klimatyczne.

4) *Czas*, jak zawsze i wszędzie, nie pozostaje bez wpływu, naprz. w okresie ciąży gruźlica zwykle przycicha, by w czasie karmienia rozwinąć się z całą siłą.

5) Skłonność do zaraźliwości może być *wrodzoną* lub *nabytą*. Ta ostatnia może być albo całkowitą, albo częściową i przedstawiać różne stopnie. Co się tyczy odporności wrodzonej, to skłonność taka zjawić się może już w łonie matki, albo też dopiero po urodzeniu.

6) Wreszcie nadmienić należy, iż istnieje t. zw. niecałkowita lub mieszana skłonność do zakażenia, naprz. dana osoba jest uodpornioną względem jednej infekcyjnej choroby, a skłonną do zakażenia się inną chorobą.

7) Odporność można bezwarunkowo w mniejszym lub większym stopniu nabyć, a najlepszym sposobem jest—rozumne hartowanie ciała obok hygienicznego trybu życia.

O wpływie różnych wód mineralnycg na czynność żołądka.

Prawidłowa czynność żołądka jest rzeczą pierwszorzędnej wagi, gdyż zły stan jego odbija się rażąco na zdrowiu ogólnem i na wyglądzie zewnętrznym. Zły stan żołądka bardzo często powoduje różne uporczywe wykwity skórne, połączone w większości przypadków z uporczywym świądem. Wykwit skórny, zwany *pokrzywką*, prawie zawsze zjawia się na tle niedomagań żołądkowych.

Niedomagania te są bardzo liczne; do najczęstszych należą t. zw. nerwice żołądka, pociągające za sobą po największej części objawy subjektywne: bóle, kurcze i t. p. Przyczyną jest zazwyczaj ogólne niedomaganie systemu nerwowego, które należy leczyć środkami ogólnie wzmacniającemi i zabiegami fizykalnemi: hydropatją i elektryzacją. Wskutek osłabienia systemu nerwowego bywa znacznie upośledzonem wydzielanie soku żołądkowego, na czem oczywiście cierpi bardzo trawienie, a więc i wygląd chorego.

Przy niedostatecznem wydzielaniu się soku żołądkowego wskazane są wody mineralne. Wód takich jest dużo, lecz nie wszystkie one jednakowo dodatnio wpływają. Podług najnowszych badań da się w sposób następujący ugrupować najwięcej znane wody mineralne:

1) *Wiesbaden-Kochbrunnen—pobudza* w *znacznym* stopniu czynność wydzielniczą żołądka.

2) *Ems i Selters* pobudzają nieco słabiej, lecz w stopniu dostatecznym.

3) *Karlsbad — hamuje* w nieznacznym stopniu wydzielanie soku żołądkowego.

4) *Hunyadi Janos — silnie* hamuje wydzielanie soku żołądkowego.

5) *Vichy* również działa w znacznym stopniu *hamująco*.

Różnicę taką łatwo sobie objaśnić: Wiessbadenie Kochbrunnen, Ems i Selters—jako wody słone i alkaliczno-słone muszą działać pobudzająco, gdy tymczasem Hunyadi Janos i Vichy — jako gorzkie i alkaliczne przez zobojętnianie kwasów działają hamująco.

Notatka niniejsza—zdaniem mojem—może oddać pewne usługi osobom cierpiącym na żołądek; osoby takie zazwyczaj lekarza się nie radzą, a postępują według swego widzimisię i są najmocniej przekonane, że z „własnej praktyki" wiedzą, co dla nich jest dobre, a co złe. Niechaj więc do swej praktyki dołączą jeszcze i dane, osiągnięte z nauki, którą pogardzać nie godzi się.

Dlaczego nadmierna praca umysłowa wywołuje bladnicę i niedokrwistość?

Bladnica i niedokrwistość są cierpieniami przeważnie wieku szkolnego. Dużo składa się na nie przyczyn, więc: niehygieniczny tryb życia, złe odżywianie, brak ruchu, ślęczenie całemi godzinami w pozycyi zgarbionej i t. p. Prócz całego szeregu tych przyczyn jest jeszcze jedna poważna, o której lekarze wiedzą, a której niestety pedagogowie, zwłaszcza starego autoramentu, nie uznają wcale. Przyczyną tą jest nadmierna praca umysłowa, której delikatny organizm dziecka podołać nie może. Fakty najwymowniej przemawiają: podczas egzaminów u uczniów i uczenic klas wyższych stale zauważyć można zmniejszenie wagi ciała od 2—5 kilo (!!) w ciągu 4—6 tygodni. Prócz tego zauważyć się daje zmęczenie umysłowe, osłabienie pamięci, roztargnienie i t. p. Nawet największy wysiłek woli objawów tych usunąć nie jest w stanie.

Przyczynę bladnicy i niedokrwistości wskutek nadmiernej pracy umysłowej bardzo łatwo można sobie wytłomaczyć: wskutek wzmożonej pracy umysłowej mózg nadmiernie musi się odżywiać kosztem innych tkanek ustroju; w organizmie następują różne ujemne zmiany: zmniejszenie utleniania krwi, niedostateczne odżywianie, osłabienie czynności układu nerwowego, wreszcie znużenie, o jakiem wyżej wspomniałem, a które jest niczem innem, jak objawem nagromadzenia we krwi różnych szkodliwych substancji, które działają destrukcyjnie zarówno na ilość i na jakość czerwonych krążków krwi, w następstwie czego—mamy do czynienia z bladnicą i anemią. Jako objaw uboczny a mający dla kosmetyki niezmierną wagę—zaznaczyć muszę, iż nadmierna umysłowa praca wywołuje *ostre wypadanie* włosów i brwi i zbytnią *suchość* cery. Żadne środki miejscowe, stosowane nawet najenergiczniej, nic nie pomogą, o ile nie usuniemy przyczyny podstawowej. Do was więc zwracam się, przełożone

i przełożeni szkół, nauczyciele i nauczycielki i rodzice, którym dobro dzieci na sercu leży—nie męczcie biednych istot *nieprodukcyjną* nauką, która prędko z głowy wywietrzeje. Mniej ślęczenia nad książkami, a więcej ruchu i świeżego powietrza! Pamiętajcie, że anemia to pierwszy etap na drodze do gruźlicy!

Dr. St. S.

Następny № „Kosmetyki“ wyjdzie d. 4 Stycznia 1908 r.

Odpowiedzi Redakcji.

P. Grabowicz. 1) Należy zostawić na twarzy przez noc olejek migdałowy, a rano zmyć twarz ciepłą wodą i mydłem ichtyolowem. 2) Byłoby wskazane wkładać na noc t. zw. rękawiczki kosmetyczne; rękawiczki takie są do nabycia w Warszawie, w perfumerji p. Paszkowskiego. 3) O cenie poinformuje perfumerja p. Paszkowskiego. 4) Prosimy o informacje dokładniejsze, mianowicie, czy skóra na głowie jest tłusta, czy sucha, czy skłonna do wydzielania potu i t. d.

P. B-skiej. 1) Nad miednicą z wrzącą wodą, po przykryciu głowy i miednicy prześcieradłem, naparzać należy co wieczór twarz przez 10—15 minut. Po naparzeniu należy zetrzeć pot z twarzy i ochłodzić ją wodą z dodatkiem octu toaletowego (łyżka na szklankę wody). Rano i przed snem zmywać twarz bardzo ciepłą wodą i mydłem alkalicznem № I. 2) Pryszczyki należy wycisnąć a po wyciśnięciu zmyć 3% wodą karbolową. 3) Ani pudru ani maści żadnych nie można stosować. 4) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

P.....cz. 1) Krwawienie dziąseł mogą powodować różne cierpienia, zarówno miejscowe jak i o charakterze ogólnym, naprz: choroby żołądka, błednica, choroba cukrowa, artretyzm i t. d. Z cierpień miejscowych najczęściej wywołuje krwawienie kamień nazębny lub próchnica zębów. To też należy poddać się dokładnemu zbadaniu przez lekarza lub dentystę. 2) Odrosną. 3) Zbyteczne. 4) Raz na 2—3 tygodnie.

Zrozpaczonej. 1) Odrosną. 2) Ścinać nie trzeba. 3) Należy organizm wzmacniać forsownie; zasady kuracji podaliśmy w numerach 36—38.

NADESŁANE.

Wypróbujcie **MYDŁO ZDROWIA** Wiktora Askanasa, gdyż jestto najlepsze mydło doby obecnej.

Żądać wszędzie.

Naparstki do zwężania końców palcy i paznogci po 35 kop. sztuka, oraz „Lustr-ite“, idealny błyszcz do paznogci poleca perfumerja W. Paszkowskiego, Marszałkowska 109, róg Chmielnej.

PERFUMERJA NAJWYŻSZYCH GATUNKÓW

A. SIOU & C°

POLECA:

WODĘ KOLOŃSKĄ KWIATOWĄ Z PIĘKNYM ZAPACHEM

HJACYNT PODWÓJNY



SPRZEDAŻ WSZĘDZIE

MAGAZYN WŁASNY WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 116

TELEFON 1406

T-wo A. Ralle i S-ka

Warszawa, Wierzbowa 7,

Poleca nowości:

Perfumy, Mydła i Wodę kolońską

„Amarante“

„Rayon d'Etê“

Do nabycia w Perfumerjach i Składach Aptecznych.

Lakier do podłóg w różnych kolorach

J. K. KOCHA

odznacza się zaletami następującemi:

1) Nie wymaga opróżnienia pokoju.
2) Zaraz po zaciągnięciu można chodzić po podłodze.
3) Niema przykrego zapachu.
4) Zaciągnąć podłogę można w każdej porze roku.
5) Podłogę można umyć po zaciągnięciu.

Skład główny w Tow. Akc.

Henryk Welt, Przejazd 5.

Kosmetyczne przetwory Mitinowe

D-ra Jessner'a z Królewca.

Mitinum purum — „fizyologiczny“ podkład do maści — zawierający czysty tłuszcz emulsjowany i znaczną ilość cieczy surowiczej — najdelikatniejsza massa do maści.

Krem Mitinowy — Mitin crême — wciera się znakomicie, nie pozostawia śladów tłuszczu — skóra chropowata przybiera wygląd delikatny — szczególnie zalecany dla bardzo wrażliwej skóry.— Krem mitinowy posiada bardzo przyjemny zapach.

Pasta Mitinowa — krem o stalszej konsystencji o barwie skóry, przywraca normalne cechy skórze tłustej, wilgotnej i błyszczącej — nadto czyni niewrażliwą skórę, skłonną do zapalenia.

Mydło Mitinowe — przetłuszczone z zawartością 10% mitiny — znosi je doskonale najwrażliwsza skóra, mydło o nadzwyczaj przyjemnym zapachu — nadaje piękną i delikatną cerę.

Puder mitinowy tłusty zawiera 20% mitiny — nadaje skórze delikatny wygląd, przytłumia błyszczenie, bez wysuszania skóry, zabezpiecza od wpływu ostrego powietrza — jako też wilgotnego — posiada piękny zapach i bywa w kolorach — różowym, rachel i białym.

Proszek Mitinowy dla dzieci — usuwa znakomicie zaczerwienienie i wilgotność skóry — nadaje się doskonale do przysypywania dla dzieci.

Krem mitinowy zabezpieczający od promieni słońca (Lichtmitin) zawiera chininę, nadtlenek wodoru i mitinę — zabezpiecza od obrażeń świetlnych, **od piegów i prażenia słonecznego,** wciera się zrana i w południe w skórę twarzy i rąk.

Krem mitinowy od odmrożenia (Frostmitin) zawiera ichthyol, balsam peruwiański, olejek terpentynowy i t. d. zabezpiecza od bąbli i zaczerwienienia skóry, —wcierać należy zrana, na noc zakłada się opatrunek.

Perhydrol Mundwasser podług Prof. D-ra Med. Körnera z Halle — zawiera 3% najczystszego dwutlenku wodoru Merka (H_2O_2) z odpowiednią ilością najczystszego olejku miętowego Mitsham. Zaleca się jako bezwarunkowo najpewniejszy środek antyseptyczny do płukania ust po każdorazowem jedzeniu — jak również zrana po uprzedniem wyczyszczeniu mechanicznem zębów pastą lub też proszkiem. W handlu znajduje się w praktycznem opakowaniu z aluminiowemi kieliszkami z nacięciem, wskazującem ilość perhydrolu, służącą do jednorazowego płukania jamy ustnej — pierwsza sztrycha na kieliszku (linja) wskazuje ilość wyłącznie perhydrolu — następna zaś — ilość wody dolanej do perhydrolu i mającej służyć do jednorazowego przepłukania ust.

Preparaty te wyrabia tylko

Chemiczna Fabryka **Krewel i S-ka w Kolonji nad Renem.** Reprezentant na Królestwo Polskie i Litwę **S. Rosciszewski, Bracka 6.**

Hurtowa sprzedaż: Tow. Akc. Ludwik Spiess i Syn i Tow. Akc. Henryk Welt, Warszawa.

Detaliczna: we wszystkich aptekach, składach aptecznych i perfumerjach.

RADIOACTIVE

Radium!

Reprezentant W. Klimecki i C-o Warszawa, Niecała 5, Telefon 33-74.

Wielki przewrót w Kosmetyce!

Emulsja oleista *z kwiatów róż radiowana.* Jej właściwość *promieniotwórcza,* wyniki, dające *piękną naturalną barwę,* konserwowanie i odmładzanie *cery—w podziw wprowadzają.*

L. Colsé C° 14 Cité de Trévise, Paryż.

Nr. 4711.

PERFUMY

w najnowszych wyborowych gatunkach z silnemi długotrwałemi zapachami:

„JUVENTA“
VIOLETTE MARQUISE
MAIDI
VIOLETTE DE PARME
„CORDIAL“
VIOLETTA IONITA
HELIOTROPE ROYAL
KONWALJA
VIOLETTE DU RHIN
„LA SURPRISE“
VIOLETTA GRAZIELLA
VIOLA VIOLETTA

1908
257

poleca jedyny fabrykant

Nr. 4711. Ferd. MÜLHENS

w Kolonji n/R. i Rydze. Dostawca Dworu Jego Cesarskiej Mości.

LECZNICA

Elektoralna 32.

Porady lekarskie w chorobach **skóry i włosów,** od 3—4 codziennie, prócz Niedziel i Świąt.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48. Telefon 36 46.